

Profondo Viaggio & Alchemica Mistura

ESPLORAZIONI IN
PROFONDITÀ FRA VIAGGI,
CULTURA, AMBIENTALISMO E
DIRITTI ANIMALI

La via della longevità

Il **Teatro Dal Verme** di Milano ha ospitato una conferenza-intervista che ha visto protagonisti il medico epidemiologo **Franco Berrino** e il biochimico gerontologo **Valter Longo**.

Insieme hanno discusso del tema della **longevità**: come perseguirla, attraverso pratiche di cura della **salute psicofisica**?

Il tema è caro a tutta l'umanità, che da sempre si interroga sul come garantire alla propria esistenza e a quella degli esseri amati una durata sempre maggiore, accompagnata da un'**alta qualità del vivere**.

Importante è capire come si traduca la **qualità della vita**: indubbiamente in una **buona salute fisica**, ma non solo. Se ormai è noto a tutti **quanto mente e corpo siano strettamente interconnessi**, si comprende facilmente come **ciò che influisce sulla salute dell'organismo siano innanzitutto i prodotti della mente**,

ovvero i pensieri e le emozioni che ci nutrono, e che creano l'ambiente nel quale conduciamo la nostra vita.

Così il professor Berrino indica nella **pratica della meditazione quotidiana** e nell'abitudine di **nutrire la vita spirituale** una delle medicine primarie per una "buona vita". Al tempo stesso **l'attività del corpo influisce sulla mente**, rinvigorendola e mantenendola sveglia e attiva insieme al corpo: è importante praticare un moderato esercizio fisico, che rinvigorisca il corpo, e di conseguenza, mantenga attiva e sveglia la mente.

Valter Longo, che nel corso di numerosi viaggi ha studiato i casi di centenari e di popolazioni con longevità record, presenta il "**Programma Mima - Digiuno**", che si prefigge l'obiettivo di prevenire l'invecchiamento e ridurre il rischio di insorgenza di patologie croniche, riproducendo nell'organismo gli effetti salutari del digiuno (consigliato come pratica da portare avanti, in modo ovviamente mirato, a intervalli di tempo regolari) e favorendo così la riprogrammazione cellulare.

L'attenzione al cibo con il quale ci si nutre è una delle pratiche più importanti, non solo per la salute fisica, ma anche per la **cura dell'equilibrio interiore**: Berrino e Longo sono concordi nell'indicazione di evitare il consumo di tutti i prodotti industriali, i cibi raffinati, le bevande gassate, i latticini e i grassi saturi.

Berrino indica nella **cucina macromediterranea**, ovvero una **sintesi** fra la **cucina mediterranea tradizionale** e quella **macrobiotica**, uno strumento di prevenzione di molte malattie croniche.

Il professor Berrino, inoltre, è **sostenitore della scelta vegetariana**, e indica di **evitare il consumo di carne**, soprattutto in grandi quantità.

La serata è stata introdotta da un **bagno di gong** offerto da **Tamtam empatia**: il gong riproduce il **suono originario dell'Universo**, che, con le sue potenti vibrazioni che ci avvolgono come nel bagno d'amore di un abbraccio, favorisce **uno stato di pace interiore profonda**.

*

La Grande Via è l'associazione fondata nel 2015 dal dott. Franco Berrino e dalla giornalista Enrica Bortolazzi, allo scopo di favorire iniziative volte a promuovere la salute, il benessere e la longevità in salute.

Alcune riflessioni personali

L'auspicio, personalmente, è sempre quello che, anche in ambito medico, si arrivi a comprendere **quanto una dieta vegana sia non solo un imprescindibile atto etico, ma anche una scelta importante per la salute**. Al contempo chiedo a gran voce che si approfondisca in tempi rapidi un altro tema di fondamentale importanza, ovvero **l'inutilità della sperimentazione animale**, che uccide creature viventi della specie animali, e non aiuta gli esseri umani.

Esiste ormai una ricca letteratura scientifica a riguardo di entrambi gli argomenti (nei link indico solo due fonti, ma facendo una facile ricerca si troverà molto di più); è ampiamente dimostrato **quanto una dieta vegana sia salutare per l'equilibrio psicofisico e allunghi la vita, garantendone una maggiore qualità**, e quanto i **test scientifici sugli animali non siano utili**, per una lunga serie di motivazioni, fra cui il fatto che la sperimentazione animale si basa su un approccio scientifico che si rifà a criteri della fine del XIX secolo, quindi ormai abbondantemente superati.

Ancora una volta, l'invito è quello di **comprendere quanto non esista separazione, né gerarchia di importanza fra una vita e l'altra**: ogni essere vivente merita rispetto, cura, e amore, che si traduce nell riconoscimento della sacralità della vita tutta, che non può e non deve essere sacrificata a favore di quella di un altro essere vivente di una specie diversa.